ABRIL

CURSO 2022/2023

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES/ MONDAY	MARTES/ TUESDAY	MIERCOLES/ WEDNESDAY	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES/ FRIDAY
03 Abadejo al horno con menestra de verduras	04 Huevos fritos con pisto	05 Sopa de estrellitas Hamburguesas caseras con salsa de tomate	06 Bonito encebollado con guarnición de verduras	07 Crema de verduras Tortilla de calabacín
10 Bacalao a la meuniere con ruedas de tomate	11 Merluza en salsa verde con guisantes y patatas	12 Sopa de fideos Filete de cerdo con pimientos	13 Lubina al horno con patatas a lo pobre	14 Sopa de estrellitas Alitas de pollo con patatas asadas
17 Pastel de atún con mahonesa, lechuga y tomatitos	18 Huevos fritos con pisto	19 Crema de calabaza Tortilla de pavo	20 Sopa de fideos Croquetas de Bacalao	21 Pollo en salsa con puré de patata
24 Calamares en salsa americana con arroz	25 Brócoli con jamón Boquerones fritos	26 Crema de verduras Tortilla de queso con ruedas de tomate	27 Coliflor al gratén Solomillitos de pavo en salsa de manzana	28 Merluza en salsa con arroz y pimientos

ALIMENTACIÓN

Ocasionalmente
Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos,"chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

ACTIVIDAD FÍSICA

Ocasionalmente
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana
Practicas varias veces a la semana algún deporte físico, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo

A diario
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.

FUENTE: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

www.servicioshostelerosmarin.com

servicios hosteleros marín

servicios hosteleros marín

COLEGIO LA INMACULADA CONCEPCIÓN

ABRIL 2023

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
03	04	05	06	07
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
			JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
10	11	12	13	14
NO LECTIVO Kcal868 Prot31 Lip30 Hc112	Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, patata, pimiento y chorizo) Croquetas y empanadillas con ensalada Yogur Kcal 599 Prot23 Lip27 Hc66	Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín) Tortilla de patata con ensalada mixta Melocotón en almibar	Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta Plátano y leche Kcal868 Prot31 Lip30 Hc112	Pasta con verduras Merluza a la andaluza con ensalada completa Mandarina y leche Kcal 599 Prot23 Lip27 Hc66
17	18	19	20	21
Macarrones con carne picada y tomate frito Salchichas frankfurt con ensalada mixta Natillas Kcal 795 Prot43 Lip31 Hc86	Puré de verduras (acelgas, puerros, zanahoria y patata) con picatostes Empanado de pollo Naranja y leche Kcal 659 Prot29 Lip31 Hc66	Judías verdes rehogadas con cebolla Albóndigas de ternera con patatas fritas Manzana y leche Kcal 607 Prot37 Lip32 Hc31.8	Paella mixta (arroz, ajo, guisantes, pimiento, tomate, marisco y pollo) Palitos de merluza y empanadillas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 890 Prot36 Lip34 Hc110	Lentejas de la abuela Nuggets de pollo con ensalada mixta Yogur Kcal 781 Prot35 Lip33 Hc86
24	25	26	27	28
Crema de puerros (patata y puerro) Tortilla española con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 851 Prot43 Lip35 Hc91	Lentejas de la abuela Chuleta de sajonia con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 689 Prot24 Lip33 Hc74	Garbanzos guisados con verduras Filete de pollo al ajillo con patatas dado Naranja y leche Kcal 689 Prot31 Lip31 Hc73	Macarrones con tomate Merluza al horno con verduras Kiwi y leche Kcal 898 Prot32 Lip34 Hc116	Patatas guisadas con verduras Albóndigas caseras de pollo y pavo con ensalada mixta Yogur Kcal 862 Prot29 Lip34 Hc110

CONTIEN GLUTEN
CRUSTÁCEOS
HUEVOS
PESCADOS
CACAHUETES
SOJA
LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
GRANOS DE SESAMO
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
ALTRAMUCES
MOLUSCOS